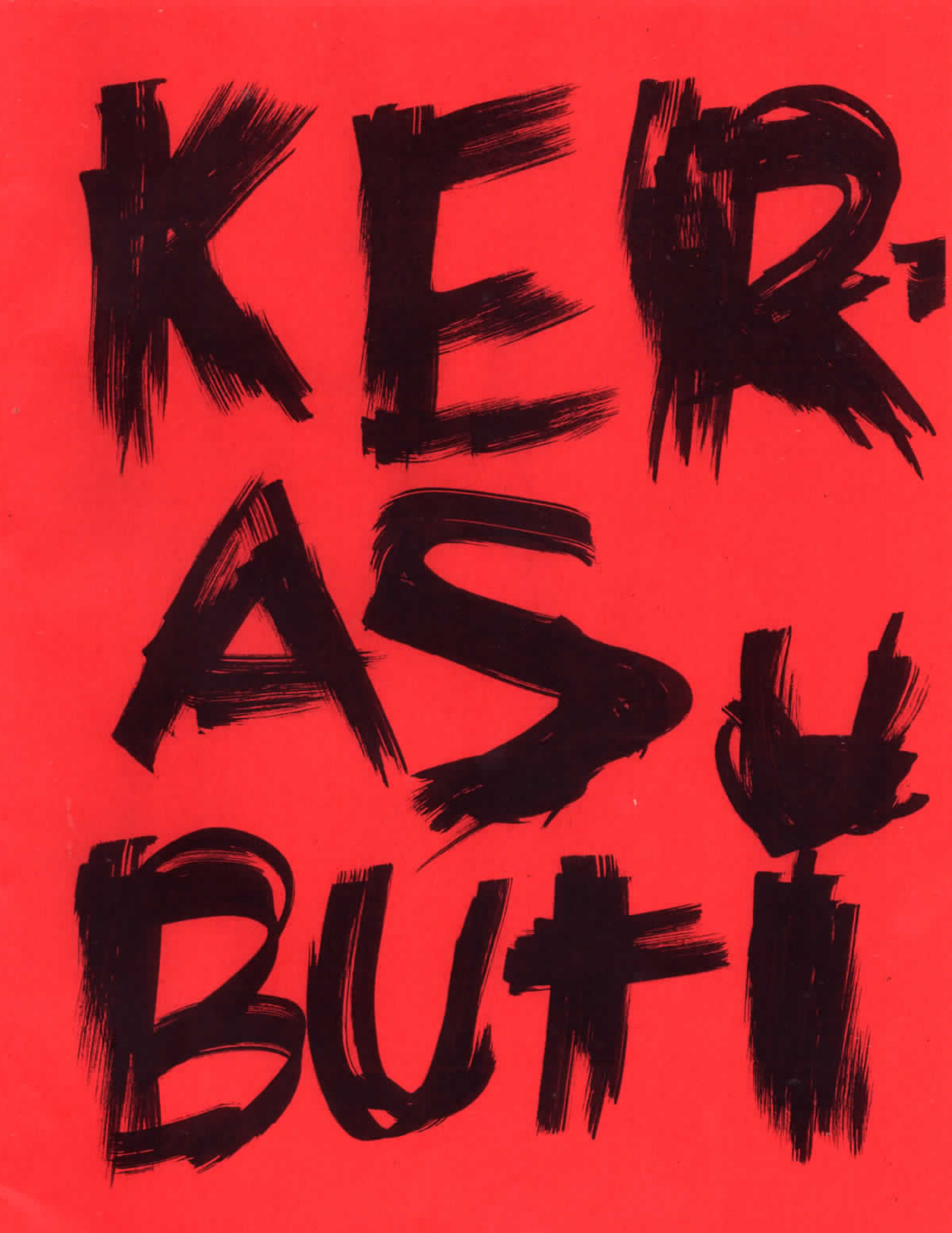
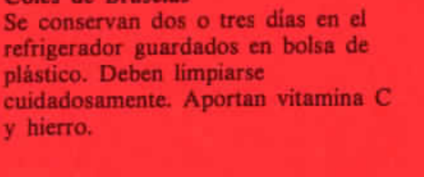

KER'
ASU
BUTI





Coles de Bruselas
Se conservan dos o tres días en el refrigerador guardados en bolsa de plástico. Deben limpiarse cuidadosamente. Aportan vitamina C y hierro.



Col
3 ó 4 días en la nevera en bolsa de plástico. Debe lavarse y quitársele las hojas sobrantes con un cuchillo afilado. Tiene vitamina C y hierro.



Zanahorias
2 ó 3 días en sitio oscuro y fresco. Bastante vitamina A y vitamina C.



Coliflor
Se conserva bien 2 días en la nevera ó 1 día envuelta bien y mantenida en sitio oscuro y frío. Debe limpiarse bien bajo el grifo. Tiene un poco de vitamina C y bastante hierro.



Apio
2 ó 3 días en el refrigerador. Debe pelarse, quitándole troncos y ramas exteriores. Un poco de vitamina C.



Queso
Consérvese máximo una semana envuelto y en sitio fresco y oscuro. Tiene proteínas, vitamina A y bastante Cal.



Pollo
Si es fresco, téngase como máximo un día en la nevera. Si es congelado, cócinese inmediatamente después de descongerlarlo. Tiene proteínas y vitaminas del grupo B.



Calabacines
Dos días en la nevera. Deben limpiarse y cortárseles las puntas. Tienen muy poca vitamina C.



Huevos
1 semana en sitio oscuro y fresco. Preferiblemente no se pongan en el refrigerador. Aportan proteínas, vitaminas A, D y todas las del grupo B. También hierro.



Cebollas
Pueden guardarse 2 ó 3 semanas envueltas y mantenidas en sitio oscuro y frío. No conviene ponerlas en la nevera. Tienen algo de vitamina C.



Naranjas
Se conservan de 4 a 6 días. Mucha vitamina C.



Perejil
Guárdese de 3 a 7 días en una bolsa plástica en la nevera. Añadido como sazonante en salsas, sopas, etc., aporta vitamina C y hierro.



Melocotones
2 ó 3 días pueden conservarse en sitio fresco. Tienen vitamina A.



Peras
2 a 4 días. Tienen calcio y hierro. Un poco de vitamina B.



Guisantes
Deben cocinarse y comerse en el mismo día. Algunas vitaminas del grupo B y vitamina C.



Pimientos
Deben lavarse y secarse. Pueden guardarse en bolsa de plástico en el refrigerador. Vitamina C y algo de vitamina A.

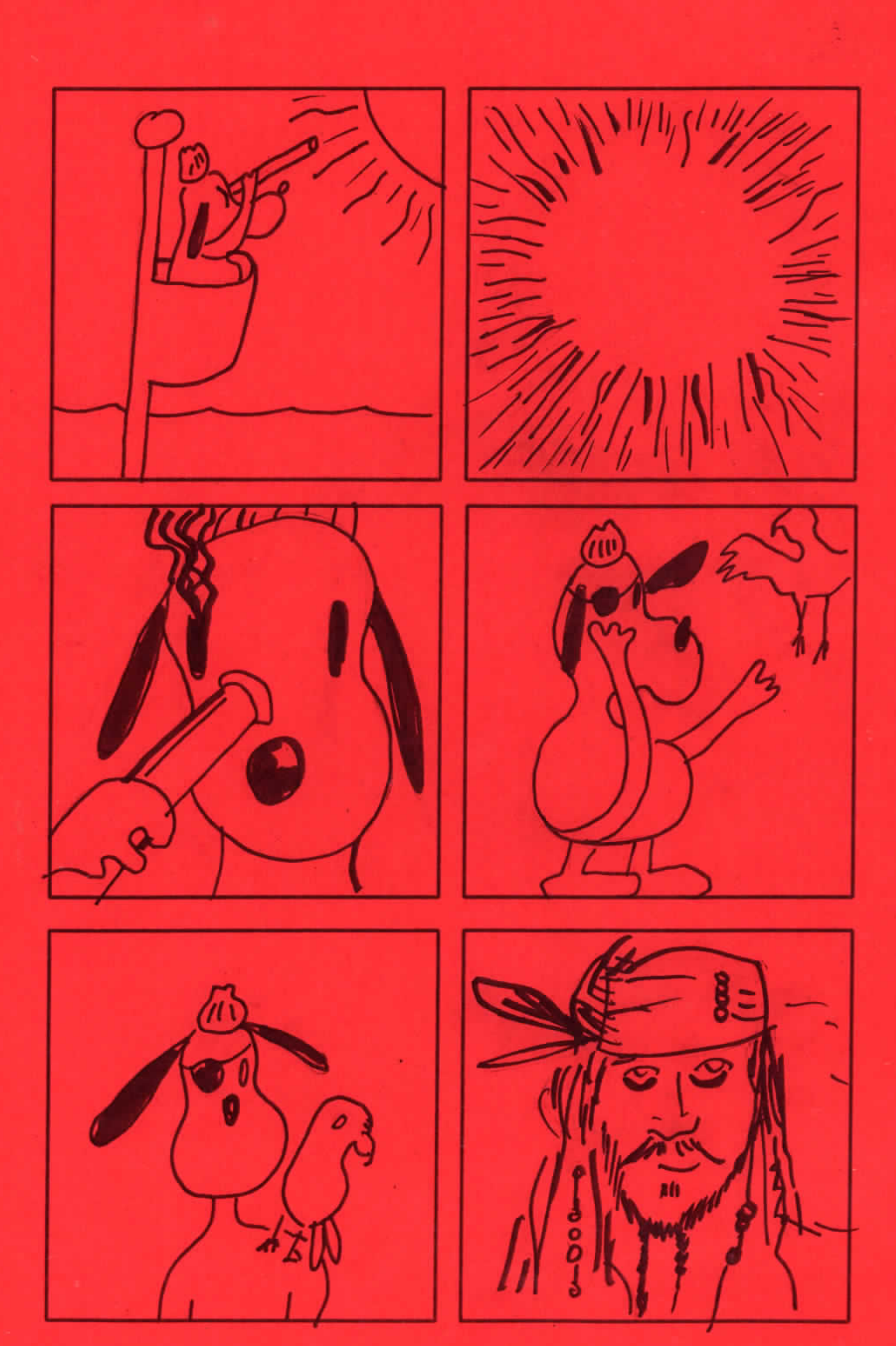


Piña
Conviene comerse el mismo día en que se pele. Algo de vitaminas A, B y C.



Patatas
Almacenarlas en sitio oscuro. Nunca deben comerse cuando se vuelven verdes. Vitamina C y algo de vitamina B. También algo de hierro.


CAL
SANS
LES
CABASSES





Mi PaTria
ES eL viENtrE
DE LES BRUIXES

La historia del Torrent de les Bruixes



Este torrent de buen mirar tiene una historia singular...
Sobre el torrent, los Iberos acamparon y crearon el famoso Palalat Iberic.
Al pie de donde nace



la caña construyeron una fuente en mitad de la bella montaña.



Con el intercambio comercial y la tecnologic de transferencia los Griegos le dejaron herencia.



Durante siglos fue un bosque frondoso donde corrían los jabalís y zorros.



Vinieron los tiempos de "pagesia". Al lado de los pinos, y las viñas...

Tuvieron vino y tuvieron piñas...

Y volviendo al agua de la fuente... donde para recogerla toda pusieron una bota.





A caballo de los
tiempos modernos el
pueblo se transformará
en ciudad: leña,
fuego y calamida!!
Las brujas decidieron
tomar acción y
tocaron el corazón.
Con su magia singular



del centro excursionista
Puig Castellar.
Y poniéndose manos a
la obra, cuando es
tiempo de otoño
plantan lo bueno y mejor.



En el invierno... la poda,
la mejora de los caminos
y el mantenimiento
de los pinos.



Llega la primavera...
Con el amarillo de
la ginesta hay que
prevenir el "calma foc"



La fuente de todas
las épocas cuando
ve llegar la calorada
del verano
proporciona el regadío.



Un itinerario par conocer...

Un Deseo: transmitir la cultura y una escuela de natura...



Es un lugar de bruixes y bruixots donde podéis ir todos.

y conocer cada fuente escondida

Centre d'Estudis de la Natura del Barcelonès Nord.

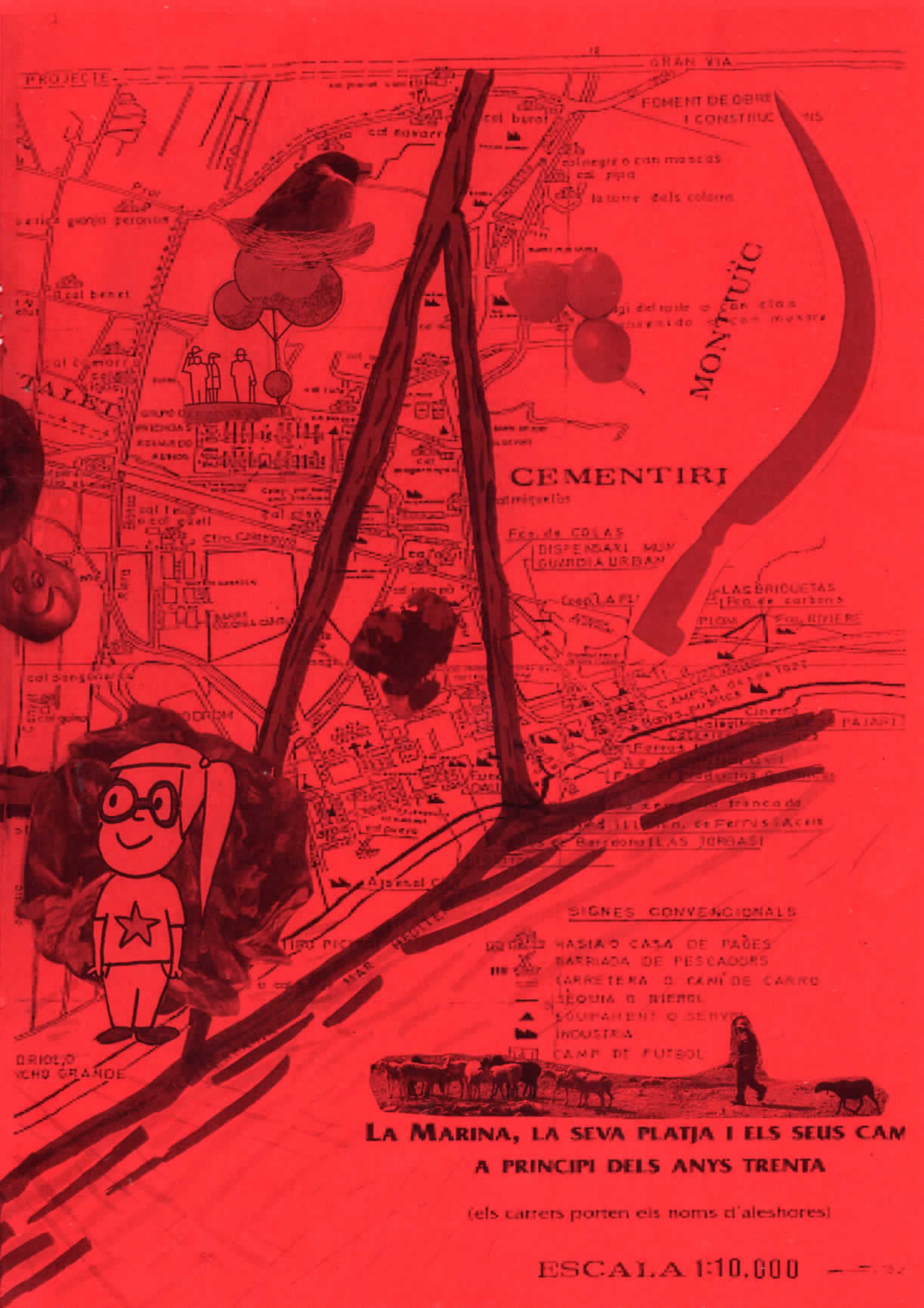


KERASBUTI






TERME
Renfe
LLOBREGAT
DE
PRAT
MUNICIPAL
TERME
A FAROLA


GRAN VIA
PROJECTE
FOMENT DE OBRES I CONSTRUC
CEMENTIRI
MONTJUÏC
DISPENSARI MUN
GUARDIA URBAN
LAS BRIQUETAS
SIGNES CONVENCIONALS
MASIA O CASA DE PAGES
BARRIADA DE PESCADORS
CARRETERA O CAMI DE CARRO
INDUSTRIA
CAMP DE FUTBOL
MAR
LA MARINA, LA SEVA PLATJA I ELS SEUS CAM
A PRINCIPI DELS ANYS TRENTA
(els carrers porten els noms d'aleshores)
ESCALA 1:10.000


KERAS
BUTI



MANIFIESTO POR UNA REFORMA AGRARIA'- URBANA

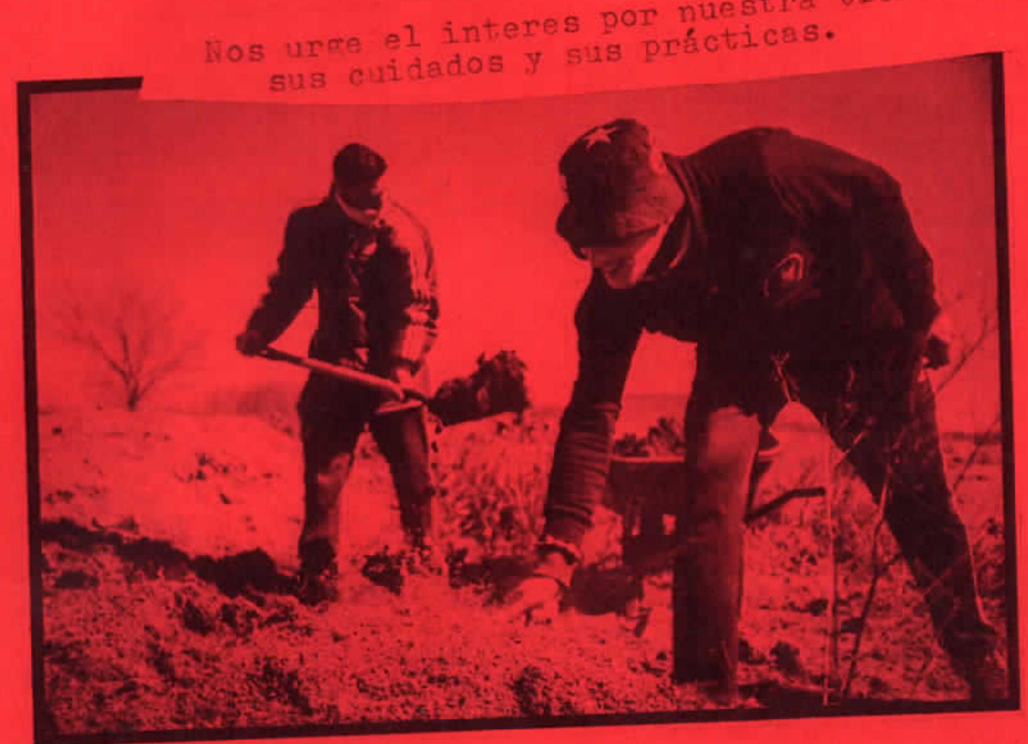


"
Para todos la luz,
pa ra todos todo.
Para nosotros el dolor
y la a gustia, para
nosotros la alegre rebeldia
Para nosotros el futuro
negado, para nosotros la
dignidad insurrecta. "
Para nosotros nada."

Cuarta declaracion de la Selva Lacandona
Manifiesto Zapatista 1996

Nos enredamos en las tramas feministas que denuncian el abandono del Estado ante las multiples violencias ejercidas hacia mujeres y disidencias campesinas.

Nos urge el interes por nuestra tierra y sus culturas, sus cuidados y sus prácticas.



Nos es menester problematizar las empresas que solo buscan explotar los recursos y llevarse el dinero a otro lado, avasallando los derechos de los verdaderos terratenientes de esos campos. Nos incumbe y denunciamos la producción transgénica de los alimentos , envenenandonos con sus alimentos y sus polvorizaciones de glifosato.



Imagínate por un instante saber qué comes.
Cómo alime ntas tu cuerpo para re-producirte?
Hasta cuándo podés ignorar sobre las producciones de tus insulsas verduras? Qué valen en verdad las lujosas frutas?
Con qué pagas las consecuencias de una sobre-producción descuidada y dañina?

Los campos extensos de cosechas temporales se piensan ajenas e inalcanzables.
Pensar en tener un poco de tierra para cultivar lo que nos alimenta resulta un sueño lejano.

S in embargo, la construcción colectiva de huertas urbanas es un hecho cresciente en las ciudades metropolitanas y en Barcelona comienzan a vislumbrarse algunos primeros gajos.



Desde las tierras trabajadas del Baixo Llobregat hasta las huertas de Gràcia demuestran que otra lógica productiva es pro
productiva es posible y esa es parte de la tarea que nos queda para quienes habitamos el mundo con el deseo de cambiarlo todo, incluso nuestrass formas de alimentarnos, de mantenernos sanxs y con

un cuidado hacia el mundo, sus riquezas, los pueblos que la protegen y nuestro futuros.



El momento de repensar las ciudades y los espacios verdes es AHORA? es ahora! Para que las generaciones que vengan puedan acaso poder pensar que otro mundo es posible.

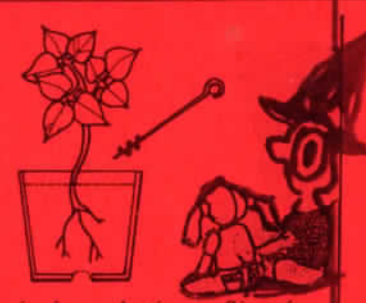


= Las fotografías fueron tomadas en septiembre del 2020 en las tierras pertenecientes al proyecto agroecológico de "La Foresta" ubicadas en Virrey del Pino , Provincia de Buenos Aires, Argentina.

El proyecto es elaborado por una cooperativa en los cordones verdes del conurbano, dandose de manera horizontal, agroecologica y feminista.
Cuidando la tierra, acercando productos orgánicos a precios accesibles a todo el pueblo.

Algunas de las tecnicas utilizadas fueron traidas de las experiencias cubanas de distribuciones de las tierras para la produccion local.

PLANTAS, MAGOS DE LAS PLANTAS - CERDOS, PALLESES, VAGOS.



Inserte un pincho en la tierra. Si está húmeda quedará adherida. Aun no necesita regar



O puede dejar una piedra en la superficie, si queda húmeda en la parte de abajo no necesita regar todavía



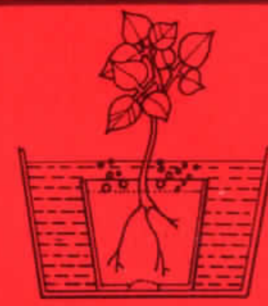
las raices son demasiado grandes ara la maceta, la planta no tendrá suficiente agua.



Los riegos superficiales y ligeros son malos. Las raices se vuelven hacia la superficie.



El riego con un recipiente de caño ancho puede suceder que el agua corra por los lados de la maceta y no llegue a atravesar la tierra.



Por lo tanto mantenga la planta dentro de un cubo con agua hasta que cesen las burbujas.



O deje la planta dentro de una fuente con agua durante media hora.



Coloque las macetas encima de gravillas y guijarros para que no dejen charcos.



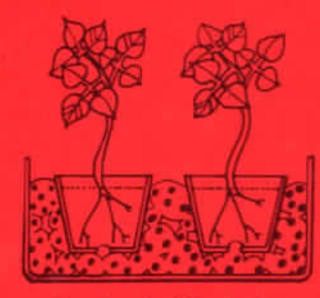
Cuando salga de vacaciones utilice una mecha de algodón para suministrar agua a las plantas



Para conservar la humedad poner las macetas dentro de otro recipiente



Si se agrupan las plantas mantienen mejor la humedad.



Para evitar la pérdida de humedad, situar las macetas dentro de musgo o turba en un recipiente más grande.



Cubrir la superficie del suelo con guijarros o gravillas, ayudará a mantener la humedad



Cubrir la planta con una bolsa de plástico es una ayuda para evitar la evaporación. Hay que usar palitos para que el plástico no dañe la planta



Rocíe el follaje de todas las plantas excepto las de hojas pilosas.

"NOS DEDICAMOS BASICAMENTE A TENER CURA DE LA MONTAÑA, DE LOS CAMINOS QUE SUBEN, PROTEGERLA, Y COLABORAR CON EL POBLAT IBÈRIC"

"EL ÚNICO PULMÓN VERDE DE STA COLOMA"

"UN COLECTIVO MUY CONSOLIDADO Y CON MUCHA EXPERIENCIA"

"LA POSIBILIDAD DE CUIDAR LA MONTAÑA, REPENSARLA E IR EMPUJANDO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA"

"SITUACIÓN DE CONFORT, PAZ Y MUY GRATIFICANTE"

"LA PRIMERA ACTUACIÓN FUE HACE 50 AÑOS, SALVAR EL RÍO BESÒS QUE A DÍA DE HOY ES UN PARC FLUVIAL"

"LA 2ª MOVIDA FUE IDENTIFICAR LAS FUENTES DE LA MONTAÑA QUE SON 7, Y RESTAURARLAS"

"MANTENER LA MONTAÑA QUE ES ALGO MUY NECESARIO"

"LIMPIANDO LA MONTAÑA Y CUIDÁNDOLA, ES LO MEJOR QUE PODEMOS DEJARLE A LA GENTE Y A LAS GENERACIONES VENIDERAS, ES LO MÁS BONITO QUE SE PUEDE HACER"

"CUIDAR DE LA PACHAMAMA Y AGRADECERLE TODO LO QUE NOS APORTA"

=LAS GENERACIONES DE BRUIXES Y BRUIXOTS DEL PUIG CASTELLAR=

¿QUE ES LO MEJOR QUE NOS APORTA CADA ALIMENTO? Y COMO DEBE CONSERVARSE



Manzanas
Consérvese en sitio fresco. Nos aportan un poco de vitamina C.



Alcachofas
2 ó 3 días pueden guardarse en sitio oscuro y seco, o envueltas en plástico o aluminio en el refrigerador. Tienen vitaminas B y C en pequeña cantidad.



Espárragos
2 días en bolsa de plástico y en el frigorífico. Deben limpiarse cuidadosamente. Aportan vitamina C.



Berenjenas
3 días en la nevera. Deben limpiarse y quitarles todo resto de tierra. Tienen vitamina B y algo de vitamina C.



Plátanos
Nunca guardarlos en la nevera. Mantenerlos en sitio fresco y seco. Poca vitamina C.



Judías verdes
Deben ser siempre del día. Aportan vitamina C y hierro.



Remolachas
Una semana pueden guardarse en sitio fresco. Tienen hierro.



Cerezas
Preferiblemente comerlas al día. Ricas en vitamina C.



Bróquil
Preferiblemente del día. Pierde con el tiempo. Aporta vitamina C y hierro.



Pescado
Lo mejor es comprarlo, cocinarlo y comerlo en el mismo día. Aporta proteínas, vitaminas A y B y un poco de hierro. Los pescados grasos tienen también algo de vitamina D.



Pomelo
De 3 a 5 días en nevera o lugar fresco. Tiene bastante vitamina C.



Puerros
De 3 a 5 días en la nevera, 1 día envueltos y en lugar oscuro y fresco. Tiene vitamina C.



Limones
1 semana en la nevera. Aportan mucha vitamina C.



Lechuga
Comer el mismo día de su compra. Tiene un poco de vitaminas A y C.



Carne
Preferible comerla el mismo día de su compra o máximo conservarla hasta 3 días en el refrigerador. Aporta proteínas, vitaminas del grupo B. El hígado y los riñones son especialmente ricos en hierro y vitamina A.



Melón
Una vez abierto, consérvese dos o tres días como máximo. Tiene pequeñas cantidades de vitaminas A y C.



Leche
No debe dejarse expuesta a la luz diurna. Guárdese en la nevera. Vitaminas A y B. Muy rica en calcio.



Champiñones
Comerlos el mismo día de su compra. deben limpiarse cuidadosamente. Algo de vitamina B.

